

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Исаметово
З.Р.Хадимуллина

Меню на 18.06.2022

Завтрак *Возрастная категория:
от 7 до 10 лет*

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	каша манная "Фрутоза"	180/5	5,6	7,6	29,5	209
4	Бутерброд с колбасой	30/10/40	2,5	8,4	39,8	241
285	Чай с лимоном и сахаром	100	0,1	0	9,3	37
	Фрукты свежие	100	2,52	0,52	12,74	71
	ИТОГО	565	10,72	16,52	91,31	558

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
14	Салат из свежих огурцов	60	0,45	2,7	1,8	33
42	Суп манн. с макарон. изделиями.	200/10	4,4	4,4	15,92	120,8
37	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
295	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржаной	30	2,48	0,45	12,53	65,17
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,96	26,72	95,20
	Вода питьевая	200				

Повар *Л.М. Шаехова* /Шаехова Л.М./

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Исаметово
З.Р.Хадимуллина

Меню на 18.06.2022

Возрастная категория:
От 15 и старше

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	Каша молочная "булгур"	250/7	7,7	10,6	41	291
4	Бутерброд с колбасой	40/15/50	3,4	12,5	50,9	326
295	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	9,3	37
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71
	ИТОГО	662	13,72	23,62	113,94	725

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
14	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
78	Суп молоч. с макар.	250	5,5	5,2	19,9	198
97	Карпась по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
0	Вода питьевая	200	0	0	0	0

Повар Ш /Шаехова Л.М./